

## جسمانی سرگرمیوں کا دائرہ کار

### (الف) تعلیمی جمناسٹک (Educational Gymnastic)

جمناسٹک کی اصطلاح یونانی لفظ Gymnazain سے لی گئی ہے جس کے لفظی معنی برہنہ حالت کے ہیں۔ اس لفظی مناسبت سے ورزش کرنے کے کمرے/ہال کو جیمیزیم Gymnasium کہتے ہیں۔ یونانیوں کے نزدیک برہنہ حالت میں مختلف حرکات یا کرتب کرنے سے ان کے دیوی یا دیوتا خوش ہوتے ہیں۔ اسی مناسبت سے جمناسٹک کو (Naked Art) عریاں فن کا نام دیا گیا تھا۔ زمانے کی ترقی کے ساتھ ساتھ ان حرکات کی افادیت بڑھتی گئی اور انہیں کھیلوں کی تیاری خصوصاً تھلیکس کی بنیادی مہارتوں میں برتری حاصل کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا رہا اور بعد ازاں ان حرکات کو جمناسٹک کا نام دیا گیا۔

جمناسٹک انگریزی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی جسمانی تربیت کی ورزشیں ہیں یعنی روزمرہ کی وہ حرکات جو انسان کسی خاص مقصد کے تحت سرانجام دیتا ہے (مثلاً طاقت، لچک اور قوت برداشت پیدا کرنے کے لیے) لیکن جدید دور میں سائنس کی ترقی کے ساتھ ساتھ انسانی تحقیق نے انسانی حرکات کے محرکات کو بھی مد نظر رکھا اور ان حرکات کو سائنسی اور تعلیمی درجہ دے دیا گیا ہے۔ جدید دور میں جمناسٹک کے ساتھ لفظ تعلیم کے اضافے نے اس کے مفہوم کو مزید اجاگر کر دیا۔ چنانچہ تعلیمی جمناسٹک ایسی حرکات کو کہا جانے لگا جو سوچ سمجھ کر کسی خاص مقصد سے کی جائیں اور جو انسان میں طاقت، لچک اور قوت برداشت کے ساتھ پھرتی، عضلاتی اور اعصابی ہم آہنگی اور ذہنی توازن پیدا کرے تاکہ کوئی بھی با مقصد اور محرک زندگی گزارنے کے قابل ہو سکے۔

عمدہ قامت اور چست حرکات کا دار و مدار بہت حد تک مضبوط اور لچکدار جسم پر ہوتا ہے اگر عضلات یا دماغ کمزور ہوں تو جسم متوازن اور سڈول ہونے کی بجائے بے ڈول ہو جاتا ہے۔ لہذا تعلیمی جمناسٹک پر توجہ دے کر بچوں کی نشوونما ایسی سرگرمیوں کے ذریعے کی جائے تاکہ قامت درست رہے اور جسم میں چستی پیدا ہو اور وہ ہر کام پھرتی اور مستعدی سے کر سکیں۔

اصل یونان کی قدیم تہذیب میں جمناسٹک کی اصطلاح مستعمل تھی۔ زمانہ قدیم میں یونانیوں نے ہی سب سے پہلے جسمانی تعلیم کی اہمیت کو تسلیم کیا اور ایسی ورزش گاہیں تعمیر کیں جہاں لڑکے، لڑکیاں، مرد اور خواتین ورزش کے ذریعے اپنے جسم کی ہم آہنگی اور توانائی کی مہارتیں حاصل کرتے تھے، لیکن یونانیوں میں یہ اصطلاح بہت وسیع معنوں میں استعمال ہوتی تھی اور اس میں کھیل کی تمام سرگرمیاں شامل ہوتی تھیں۔

جرمن لوگوں نے جب جمناسٹک کی ورزشیں شروع کیں تو انہوں نے ورزشی آلات بھی استعمال کرنے شروع کر دیے۔ ان کا مقصد یہ تھا کہ ان سرگرمیوں کو زیادہ سے زیادہ دلچسپ بنا یا جائے۔ تعلیمی جمناسٹک کی کئی قسم کی ورزشیں بیسویں صدی میں انگلستان اور یورپ کے دیگر ممالک میں رائج ہوئیں کیونکہ وہ لوگ ڈرل (Drill) اور جسمانی تربیت (Physical Training) کی بجائے جمناسٹک کو فروغ دینا چاہتے تھے۔ سکولوں میں ایسی کسرتی سرگرمیوں کے ذریعے افراد کے جسم کو تربیت دے کر زیادہ تندرست بنانا مقصود تھا چونکہ اس سے پہلے وہاں کھڑے ہونے کی پوزیشن سے آزادانہ ورزشیں عام طور پر سکولوں میں ساز و سامان کے بغیر کروائی

## 2- جسم کے مختلف حصوں کو حرکت دینے والی سرگرمیاں (Body Movements):

- (الف) جوڑوں کی ورزشیں: یعنی وہ سرگرمیاں جو جوڑوں کو زیادہ سے زیادہ حرکت میں لائیں، عضلات کو مضبوط بنائیں اور توازن قائم رکھنے میں مدد دیں، مثلاً اچھلنا، کودنا، اچھل کر پاؤں سامنے، پیچھے اور پہلو کی طرف رکھنا، رسی کودنا، ستارہ کودنا، گیند کودنا اور زخ بدلتے ہوئے تین تین دفعہ گیند کودنا وغیرہ۔
- (ب) ٹانگوں کی ورزشیں: گھٹنوں کے بل جھکنا، اٹھنا، اکڑوں بیٹھ کر آگے پیچھے کودنا، چت لیٹ کر ٹانگیں اٹھانا اور نیچے لے جانا، بچوں پر کھڑے ہونا وغیرہ۔



ایک ہاتھ سے ساتھی کو کھینچنا

- (ج) کندھے اور بازوؤں کی ورزشیں: بازو کو کہنی پر موڑنا اور باہر کی طرف پھیلانا (دوڑانو بیٹھے ہوئے) بازو دائرے کی شکل میں گھمانا، بازو اوپر پہلوؤں کی طرف اٹھانا، ساتھی کو ایک ہاتھ سے کھینچنا، بازو پھیلانا، جھلانا، موڑنا وغیرہ۔
- (د) دھڑ کے بالائی حصے کی ورزشیں: ان میں سر اور گردن بھی شامل ہیں۔ سر آگے، پیچھے اور پہلو کو گراتا، جھکانا، دباننا، موڑنا (پاؤں کھول کر کھڑے ہوئے) دھڑ سامنے جھکانا اور تالی بجانا، (اوندھے لیٹے ہوئے) دھڑ اوپر اٹھانا اور گردن کو پیچھے کی طرف دباننا، لگاتار گنتی کے ساتھ دھڑ آگے جھکانا اور گردن کو پیچھے کی طرف دباننا اور دھڑ کو سیدھا کرنا، (چوپایہ کھڑے ہوئے) ٹانگ اوپر جھلانا۔



(چوپایہ کھڑے ہوئے) ٹانگ اوپر جھلانا





(چت لینے) ٹانگیں اوپر اٹھانا

(و) پیٹ کی ورزشیں: (چت لینے ہوئے) ٹانگیں اوپر اٹھانا، (چو پایہ کھڑے ہوئے) باری باری دونوں ٹانگوں کو پیچھے پھیلانا، (کھلے پاؤں کھڑے ہوئے) جھک کر سامنے زمین چھونا، دونوں پاؤں کے درمیان ہتھیلی کی پشت سے زمین کو چھونا۔



ہتھیلی کی پشت سے دونوں پاؤں کے درمیان کی زمین کو چھونا

(و) پہلو کی ورزشیں: (کھلے پاؤں کھڑے ہوئے) دھڑ پہلو کو جھکاتے ہوئے ہاتھوں سے گلخے کو چھونا، (بازو پہلوؤں کی



ہاتھ سے مخالف گلخے کو باہر کی جانب چھونا

طرف پھیلا کر کھلے پاؤں کھڑے ہوئے) دھڑوائیں بائیں موڑنا، (بازو اوپر اٹھائے ہوئے) دھڑ پیلو کو کرانا، دھڑ گھمانا، (آلتی پالتی مار کر بیٹھے ہوئے) کان سے مخالف گھٹنا چھونا، (کھلے پاؤں کھڑے ہوئے) دھڑ پیلو کو جھکا کر مخالف ہاتھ سے ٹخنے کو باہر کی جانب پھونانا۔

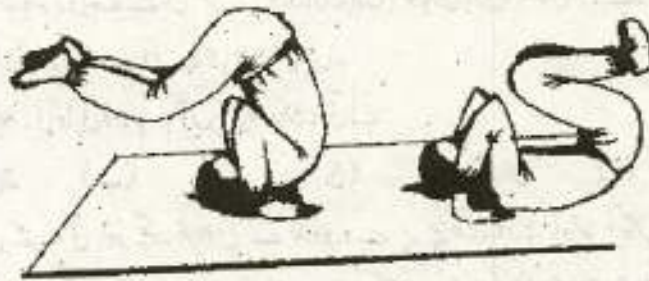
- (ز) توازن کی ورزشیں: (بچوں کے بل بیٹھے ہوئے) آگے پیچھے اچھلنا کودنا۔  
 (ایک ٹانگ پر کھڑے ہوئے) دوسرا گھٹنا اٹھا کر دونوں ہاتھوں سے ٹانگ کو تھامنا، بچوں کے بل کبیر پر چلنا، ایڑیوں کے بل چلنا، بازو سامنے جھلاتے ہوئے ایک ٹانگ اٹھانا، بیچ پر چڑھ کر آگے پیچھے اور پیلو کی طرف قدم لینا۔



بیچ پر چلنا

(ح) لٹکنے کی ورزشیں (Hanging Exercises):

- ”بیم“ (Beam) سے لٹکتے ہوئے:-  
 (i) جسم کو آگے پیچھے یا دائیں بائیں جھلانا۔  
 (ii) پیلو کی طرف ہاتھوں کے بل چلنا۔  
 (iii) جسم کو ”بیم“ کے اوپر کی طرف تھوڑی تک اٹھانا۔  
 (iv) (رسم پکڑے ہوئے) اوپر چڑھنا، نیچے اترنا یا جھولنا۔



سامنے کی جانب قلا بازی اگانا

(ط) جسم کو لگدارا اور ٹھکر تھانے والی سرگرمیاں (Agility Exercises):

- بنیادی طور پر یہ ورزشیں چھٹائیوں، بیچوں اور فرش پر کروائی جاتی ہیں تاکہ جسم میں کامیبت، ہم آہنگی اور یکپہ پیدائی جاسکے۔ ان میں مندرجہ ذیل سرگرمیاں شامل کی جاتی ہیں۔ سامنے کی طرف قلا بازی (Forward Roll)، پیچھے کی طرف قلا بازی (Backward Roll)،

ہاتھوں کے بل پیسے جیسا چکر یا پیسہ چکر (Cart Wheel)، دونوں پاؤں سے کود کر قلابازی



پیسہ چکر

لگتا (Dive & Roll) اور ”ہیڈ سپرنگ“ (Head Spring) لڑکوں کے لیے موزوں ہیں۔ مخصوص نشان پر کھڑے ہو کر آگے چھلانگ لگتا (Standing Long Jump)، ”بچہ پر خرگوش کود“ (Bunny Hop)، متوازی لکیروں پر سے زینہ کود، ”مینڈک کود“ (Frog Jump)، سامنے اور پیچھے کی طرف قلابازی لگتا (Forward & Backward Roll)، ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا (Hand Stand)، سر کے بل کھڑا ہونا (Head Stand)، غوطہ لگا کر قلابازی لگتا (Dive and Roll)۔

### 3- گروہی سرگرمیاں (Group Activities):

یہ سرگرمیاں عموماً مختلف آلات پر (جنہیں مختص کردہ جگہوں پر رکھا جاتا ہے) یا ان کے بغیر چارہ پانچ یا سب سے زیادہ گروہ میں کروائی جاتی ہیں۔ ہر گروہ مخصوص شدہ سرگرمی کے لئے ان ”سرکٹس“ (Circuits) کو باری باری استعمال کرتا ہے۔ ایسی حرکات خود اعتمادی، ہم آہنگی، سبک رفتاری، توانائی اور جرأت پیدا کرنے کا باعث بنتی ہیں۔

ان سرگرمیوں میں کھلاڑی کو اپنی توجہ چار باتوں پر مرکوز رکھنا ہوتی ہے:

(الف) طریقہ (ب) عمل (ج) پرواز/اُڑان (د) زمین پر واپسی

گروہی سرگرمیوں میں انہی اور چکور محرابوں کے علاوہ رے پر چڑھنا، اُترنا، اُونچا اُچھل کر ”وانٹنگ ہارس“ (Vaulting Horse) کو ٹانگیں دونوں بازوؤں کے اندر یا باہر رکھتے ہوئے پار کرنا (Through and Astride)، انہی بار (Horizontal Bar) اور متوازی بار (Parallel Bar) پر آگے پیچھے جھولنا صرف لڑکوں کے لیے ہے۔

### 4- سکون، اختتام (Warm Down):

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے، ایسی سرگرمیاں جو کہ تنفس اور دوران خون کے نظام کو جوش اور تیزی پیدا کرنے والی کھیلوں کے بعد



اصل حالت میں لائیں اور تسکین دیں۔ یہ ہر سکون خاتے کے لیے کی جاتی ہیں، کیونکہ ایسی سرگرمیوں کا تسکین انگیز اثر ہوتا ہے۔ ان میں آہستہ آہستہ چلنا یا دوڑنا یا کھڑے ہو کر یا بیٹھ کر ویسی رفتار سے جسم میں لچک پیدا کرنے والی سرگرمیوں کا اعادہ کرنا، ٹانگیں پھیلا کر بیٹھنا، لیٹنا وغیرہ شامل ہیں۔

## تفریحی مشاغل:

### فرصت کے اوقات (Leisure Time):

لفظ لیئر (Leisure) لاطینی لفظ "لائیسر" (Licere) سے اخذ کیا گیا ہے جس کے معنی فارغ ہونے کے ہیں۔ "اوت رومنی" (Ott Romney) کے مطابق فرصت کے اوقات سے مراد منتخب کردہ وقت کا وہ حصہ ہے جو ضروریات زندگی کے حصول سے مبرا ہو اور ہر کسی شخص کو اپنی پسند کے مطابق استعمال میں لانے کے لیے میسر ہو۔ اس نے ایک دن کو مندرجہ ذیل تین بڑے حصوں میں تقسیم کیا ہے:

(الف) حیاتیاتی ضروریات: یہ وہ وقت ہے جو وجودِ ہستی قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے مثلاً کھانا، سونا، شخصی صفائی وغیرہ یہ عرصہ تقریباً 10 گھنٹوں پر مشتمل ہوتا ہے۔

(ب) معاشی ضروریات: یہ حصولِ روزگار کے لیے ضروری ہے۔ یہ عرصہ تقریباً 10 گھنٹے پر مشتمل ہے (اس میں آمدورفت بھی شامل ہے)۔

(ج) فراغت کے اوقات: ان کے علاوہ جو باقی بچنے والے تقریباً چار گھنٹے ہیں یہ ہر شخص کی صوابدید پر منحصر ہے کہ وہ انہیں کیسے گزارتا ہے۔

فارغ وقت (Free Time) اور فرصت کے اوقات (Leisure Time) دونوں ایک ہی نہیں۔ بلکہ فرصت کے اوقات فارغ وقت کا وہ مخصوص حصہ ہے جو فرصت کے اوقات میں کی جانے والی سرگرمیوں کے لیے مخصوص کیا جاتا ہے۔ اسی طرح اکثر لوگ فرصت کے اوقات اور فرصت میں بھی تمیز نہیں کرتے حالانکہ فرصت کے اوقات ایک وقتی جز ہے جبکہ فرصت ایک خاص حالت (State) میں ہونا ہوتا ہے۔

"چارلس براہیٹ بل" (Charles Bright Bill) نے فرصت کے اوقات کو یوں بیان کیا ہے کہ یہ وہ فالتو اور فارغ وقت ہے جس کے دوران کوئی شخص اپنی مرضی کے مطابق جو بھی کرنا چاہے کر سکتا ہے۔ ارسطو نے بہت پہلے کہا تھا کہ فرصت ان تمام اشیاء میں سب سے افضل ہے جن کا انسان مالک ہے۔ اس وقت کے دوران وہ اپنی پسند کی کوئی چیز تخلیق کر سکتا ہے کھیل میں شامل ہو سکتا ہے یا کسی ایسی سرگرمی میں حصہ لے سکتا ہے جس سے اس کی شخصیت میں نکھار پیدا ہو اور اسے ذہنی سکون اور طمانیت قلب حاصل ہو۔

"تھامس جی ڈسمینڈ" (Thomas G. Desmond) نے ایک دفعہ کہا تھا کہ فرصت کا وقت بہت اچھا دوست ہے اگر آپ اسے صحیح انداز سے استعمال کرنا جانتے ہیں اور یہ ایک خوفناک دشمن ہے اگر آپ اسے نامناسب طریقہ سے استعمال کریں، اگر انسان نے اسی طرح کی مشینی ترقی جاری رکھی تو اس کا سب سے بڑا مسئلہ فرصت یا فالتو وقت کے استعمال سے متعلق ہوگا۔ یہ وقت انسان کی زندگی پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔ فرصت کے اوقات میں اضافے سے پیدا شدہ اثرات معاشرے سے ختم نہیں کیے جاسکتے بلکہ صحیح فیصلے سے بہتر اور مثبت نتائج حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

## تفریح (Recreation):

یہ بھی لاطینی لفظ "ریکری" (Recreate) سے ماخوذ ہے جس کے معنی "نیا بنانا" کھوئی ہوئی طاقت کی بحالی، تازہ دم ہونا یا دوبارہ جنم لینا وغیرہ۔ جارج بٹلر (George Buttler) نے تفریح کی تعریف یوں کی ہے "فرصت کے اوقات میں ایسی کوئی بھی سرگرمی یا تجربہ جس میں کوئی شخص اپنی مرضی اور پسند سے شامل ہو اور جس سے اُسے ذاتی طور پر راحت، اطمینان اور خوشی حاصل ہو۔"

"ہرلڈ میئر" (Herold Meyer) کے مطابق "تفریح فرصت کے اوقات کے دوران کسی بھی ایسی سرگرمی میں ارادتا شامل ہونا ہے۔ جس کی بنیادی خواہش کا محرک اس سے خوشی، اطمینان اور سکون قلب حاصل کرنا ہو۔"

تفریح ان سرگرمیوں سے متعلقہ ہے جن میں کوئی شخص ایسے اوقات کے دوران شرکت کرے جو کام کے علاوہ ہوں اور وہ ان میں اپنی پسند اور مرضی سے حصہ لے۔ ان سرگرمیوں میں شرکت کا محرک اس کی اندرونی خواہش کی تکمیل ہے جن سے اسے پُر تسکین اور سکون پرور تجربہ حاصل ہو اور اسکی جسمانی، جذباتی، سماجی اور جمالیاتی ذوق کے پہلوؤں کی نشوونما میں بڑھاوا پیدا ہو۔ تفریح ہمیشہ مندرجہ ذیل امور سے وابستہ ہوتی ہے۔

(الف) فرصت کے اوقات: کوئی بھی تفریحی سرگرمی صرف فرصت کے اوقات میں ہی کی جانی ضروری ہے۔ اس نقطہ نظر سے کام کسی شخص کی تفریح میں شامل نہیں۔

(ب) پُر لطف اور پُر تسکین: ناشرکا کے لیے اس کا پُر لطف اور تسکین کا حامل ہونا ضروری ہے۔ اس میں شامل ہونے کا محرک صرف ذاتی خوشی، سکون اور اطمینان ہیں نہ کہ مادی فائدہ۔

(ج) رضا کارانہ شرکت: کسی بھی تفریحی سرگرمی میں شرکت کسی خواہش کے تحت نہیں کی جانی چاہیے بلکہ انفرادی طور پر براہ راست شامل ہونا ضروری ہے۔

(د) تعمیری: تفریح کا تعمیری اور مثبت اثرات کا حامل ہونا ضروری ہے نہ کہ یہ شرکا کے لیے جسمانی اور سماجی طور پر مضر ہو۔ یہ نہ صرف فرد واحد کے لیے جامع اور صحت مند ہے بلکہ اس معاشرہ کے لیے بھی فائدہ مند ہے جس کا وہ حصہ ہے۔

(ه) حیاتیاتی ضروریات سے منبرارویہ: زندگی قائم رکھنے والی ضروریات مثلاً کھانا پینا، سونا وغیرہ کے علاوہ ہے، اگر کوئی شخص "پینک" پر جائے جہاں کھانا بھی دیا جائے تو اس کے ساتھ سماجی تفریحی تکمیل اور دوسری ایسی گروہی سرگرمیوں کا ہونا بھی

لازمی ہے۔

## تفریح کے مقاصد:

- i- انسان کی تخلیقی اظہار کی تکمیل کا بنیادی ذریعہ ہے۔
- ii- مکمل صحت میں بڑھاوا پیدا کرنا ہے (جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی)۔
- iii- دور حاضر میں انسانی زندگی پر پڑنے والے تناؤ یا کچھاد کو دور کرنے کا موثر ترین ذریعہ ہے۔
- iv- اجتماعی اور ذاتی طرز زندگی کو بہتر اور موثر بنانے کے ساتھ ساتھ ایک اچھا شہری بنانا اور جمہوریت کی جڑوں کو مضبوط کرنا ہے۔
- v- کسی شخص کا وہ بن جانا جس کا وہ اہل ہو۔ اس کی دلچسپی کو پورا کرنے کے ساتھ ساتھ اس کی ہنرمندی میں نکھار پیدا کرنا اور فارغ وقت کا مثبت انداز سے استعمال ہے۔



## تفریح کے ذریعے انسانی شخصیت کے مختلف پہلوؤں کی نشوونما:

### 1- صحت کی نشوونما (Health Development):

کسی شخص کی صحت کا دار و مدار بہت حد تک کام اور فرصت کے اوقات کے دوران کی جانے والی سرگرمیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور روحانی صحت کا انحصار اس بات پر ہے کہ وہ اپنا فائز وقت کیسے گزارتا ہے۔ تفریحی مشاغل کی مختلف اقسام ہیں جو شرکاء کی عضوی صحت میں بڑھاوے کے ساتھ ساتھ کام سے پیدا شدہ تناؤ سے چھٹکارہ حاصل کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ تفریحی سرگرمیاں انفرادی اور گروہی سطح پر ترتیب دی جاتی ہیں۔ جن کی بدولت بہتر سماجی تعلقات استوار ہو جاتے ہیں۔ اس وجہ سے شرکاء کی صحت کے سماجی اور روحانی پہلوؤں کی نشوونما میں مدد ملتی ہے۔ (عوامی تفریحی پروگرام صرف سخت محنت، معمول کے روزمرہ کے کام کاج کی تھکن اور یوریت دور کرنے کے لیے ہوتے ہیں)۔

### 2- انسانی تعلقات (Human Relations):

تفریح انسانی زندگی کو معنی خیز بنانے میں بڑی اہم ہے۔ تفریحی پروگرام میں شرکت درج ذیل خوبیوں کو اجاگر کرنے میں بہت ہی اہم کردار ادا کرتی ہے، مثلاً جرأت، عدل و انصاف، قوت برداشت، رواداری، تحمل مزاجی، مساوی برتاؤ، دیانتداری وغیرہ۔ کھیل کے دوران یا کسی تفریحی سرگرمی میں شرکت کرنے سے شرکاء کے رویے اور انداز فکر میں مثبت تبدیلی پیدا ہوتی ہے، مثلاً اچھے تعلقات میں بڑھاوا، سماجی اشتراک، گروہی وفاداری، دوسروں کے حقوق کا خیال رکھنا وغیرہ۔ مؤثر اور کارآمد خاندانی تفریح کے ذریعے اجتماعی یگانگت کی جڑیں مزید مضبوط ہوں گی اور کسی خاص ادارے سے تعلق رکھنے کی بنا پر انفرادی طور پر پہچانے جائیں گے۔

### 3- شہریت کی نشوونما (Civic Development):

یہ تفریح کا ایک قابل قدر مقصد ہے جو مختلف ذریعوں سے کسی علاقہ کی پوری آبادی کی نشوونما میں مدد ثابت ہوتا ہے اور یہ کسی بھی عوامی تفریحی منصوبہ میں ہر خاص و عام کو رنگ، نسل، عقیدہ یا معاشی حیثیت اور مرتبے کو بالائے طاق رکھتے ہوئے شرکت کے لیے آمادہ کر لینے سے حاصل ہوتا ہے۔ تفریحی سرگرمیوں میں شرکت سے لوگوں کا چال چلن اور اخلاق بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔ جس کی وجہ سے جرائم میں کمی واقع ہوتی ہے اور نوجوان نسل کے لیے ایسا سازگار ماحول پیدا ہو جاتا ہے کہ وہ بھی کسی تعمیری اور مفید سرگرمی میں حصہ لے سکتے ہیں اور کسی فرد کی انفرادی نشوونما کے ساتھ ساتھ اسے کارآمد اور معزز شہری بھی بنا دیتی ہے اسے کسی بھی ایسی سرگرمی میں جس کے اثرات منفی ہوں یا اسے سماج دشمن سرگرمی کے طور پر دیکھا جاتا ہو، شرکت کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔

### 4- شخصی نشوونما (Self Development):

تفریح پروگراموں میں شرکت کی بنا پر اس کی اہلیت کے مختلف پہلوؤں میں اضافہ ہو جاتا ہے، مثلاً (الف) متوازن شخصیت کی نشوونما (ب) تخلیق کرنے کی خواہش جو ناک، موسیقی، رقص، فنون لطیفہ وغیرہ سے پوری کی جاسکتی ہے۔ ان میں شمولیت کسی مادی فائدے کے لیے نہیں کی جاتی بلکہ خوشی حاصل کرنے اور لطف اندوز ہونے کی خاطر کی جاتی ہے۔ تفریحی سرگرمیوں میں شرکت کی بدولت مہارت اور ہنرمندی میں بھی اضافہ ہوتا ہے اور انسان کی پوشیدہ خوبیوں کو اجاگر ہونے کا موقع ملتا ہے۔ جن سے اس کی شخصیت کی بہتر اور کھل طور پر نشوونما ہو سکتی ہے۔



## تفریحی مشاغل کی اقسام:

موجودہ مشینی معاشرہ میں موثر اور کارآمد تفریح بہت ہی اہم ہے۔ ہر طرح کی تفریح سرگرم (Active) نہیں ہوتی۔ سرگرم جسمانی تفریح اپنی پہچانی خوبیوں کی وجہ سے نہایت ہی ضروری ہے۔ تفریح بنیادی طور پر دو طرح کی ہوتی ہے:

(الف) غیر سرگرم تفریح (Passive Recreation)

(ب) شرکت پزیر یا سرگرم تفریح (Active Recreation)

بہت سے لوگوں میں غیر سرگرم تفریح اتنی ہی مقبول ہے جتنی ان کی جیب اجازت دیتی ہو۔ ان میں بہت سے کھیل ایسے بھی ہیں جو تماشائیوں کے لیے خاص کشش اور دلچسپی رکھتے ہیں۔ سنسنی خیز اور معرکہ آمیز کھیلوں کو دیکھنے سے انسان کو دبے ہوئے جذبات سے چھٹکارا حاصل ہوتا ہے اور انہیں خوشی سے معمور کر دیتی ہیں۔ کھیل کے دوران وہ خوشی سے کودتے، چلاتے، تالیاں بجاتے اور مختلف انداز سے اپنے دبے ہوئے جذبات کا اظہار کرتے ہیں۔ انکے علاوہ بہت سی دوسری تفریحی سرگرمیاں ہیں جن میں ٹانگ، موسیقی، ڈرامائی تمثیل، مطالعہ کرنا، ٹی وی دیکھنا اور ریڈیو سننا وغیرہ، لیکن ان کے فوائد کے باوجود بھی ان میں اکٹھے ملنے جلنے اور حقیقی شرکت جیسی خوشی حاصل نہیں ہو سکتی۔ کھیل ہر شخص کی زندگی کا اہم ترین حصہ ہے اور کوئی بھی سرگرمی پوری طرح سے تفریح کے دائرہ کار میں اس وقت تک شامل تصور نہیں ہو سکتی جب تک کہ اس میں کھیل کی مناسبت سے شامل نہ ہو جائے۔ خوشی اور تسکین کسی سرگرمی میں صرف شرکت کرنے سے ہی ملتی ہے کسی بھی سرگرمی کا تفریح کے دائرہ کار کا اہل بننے کے لیے ضروری ہے کہ یہ اس میں شرکت کرنے والے شخص پر مثبت اثرات پیدا کرے، اس کی خوشی میں اضافہ کرے، اسے سکون اور اطمینان مہیا کرے، لیکن بہت سے مشاغل ایسے بھی ہیں جو صرف لطف اندوزی، وقت کاٹنے اور وقت کو ضائع کرنے کے مترادف ہوتے ہیں اور درحقیقت یہ فائدہ دینے کی بجائے نقصان دیتے ہیں اور اس شخص کی خوشی اور ولولے کو دوہلا کر کرنے کی بجائے ٹھکن اور اکٹھا ہٹ پیدا کر دیتے ہیں۔

تفریحی مشاغل بہت سی اقسام کے ہیں اور ان میں سے بہت سے ایسے بھی ہیں جو کسی خاص وقت پر کسی شخص کے لیے تفریحی سرگرمی بن جاتے ہیں جو سرگرمی ایک شخص کے لیے تفریح مہیا کرتی ہے، ہو سکتا ہے وہ دوسرے کے لیے ایسا کرنے سے قاصر ہو، یا کوئی سرگرمی کسی خاص وقت پر تفریح مہیا کرتی ہے لیکن دوسرے وقت پر ایسا نہیں کر پاتی کیونکہ ہر سرگرمی کسی شخص کے لیے مختلف اوقات پر مختلف اہمیت کی حامل ہے، مثلاً ایک شخص جو جسمانی مشقت سے تھک کر پور ہو جائے اس کے لیے سخت زور دار جسمانی تفریح کی ضرورت نہیں جبکہ ذہنی اور جذباتی طور پر تھکا ہوا انسان زیادہ سوچ بچار کرنے والی سرگرمی کو پسند نہیں کرے گا۔ عام طور پر تفریح مختلف قسم کی اشکال اپنا کر کسی شخص کی زندگی میں توازن پیدا کر دیتی ہے۔ اس لیے تفریحی سرگرمیاں مختلف اقسام کی ہونی چاہئیں تاکہ معاشرے کے ہر فرد کی ضرورت کو پورا کر سکیں۔ ان تفریحی سرگرمیوں کی مندرجہ ذیل گروہ بندی کی جا سکتی ہے۔

- |                                    |                         |
|------------------------------------|-------------------------|
| (i) باضابطہ کھیلیں                 | (ii) آؤٹ ڈور سرگرمیاں   |
| (iii) ٹانگ                         | (iv) فنون لطیفہ         |
| (v) موسیقی                         | (vi) رقص                |
| (vii) فرصت کے خصوصی مشغلیں         | (viii) رضا کارانہ خدمات |
| (ix) سہولت ایونٹس (Special Events) | (x) منقربات             |

تفریحی سرگرمیوں کا دائرہ کار صرف جسمانی سرگرمیوں تک محدود نہیں بلکہ بہت سے دوسرے مشاغل ایسے بھی ہیں جن میں لوگ فرصت کے دوران حصہ لیتے ہیں، لیکن کسی فرد یا گروہ کو با مقصد اور مؤثر تفریح صرف منصوبہ بندی کردہ پروگرام سے ہی حاصل ہو سکتی ہے۔ ان میں مندرجہ ذیل تین عناصر کا ہونا لازمی ہے:

(i) پروگرام کی نسبت سے منصوبہ بندی۔

(ii) سہولیات۔

(iii) تربیت یافتہ قیادت۔

اگر ان میں سے کسی ایک میں بھی کمی ہو تو تفریحی پروگرام کی افادیت پر یقینی منفی اثرات مرتب ہوں گے۔

☆☆☆☆☆